FRUTAS y VERDURAS

PUEDE COMPRAR

Frutas y verduras frescas
Cualquier marca, tipo o combinación de:

- Cualquier variedad de frutas y verduras enteras o cortadas
- Camote es el único tipo de papa permitido
- Frutas y verduras en bolsas
- Mezclas de ensaladas en paquetes o bolsas
- Se permiten ajo, cebolla, jengibre, jalapeños, pimientos y chiles
- Se permiten orgánicas

NO PUEDE COMPRAR ⊘

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
- Ningún alimento o producto del bar de ensaladas o del deli, ni tampoco bandejas para fiestas, cestos de frutas, frutas y verduras decorativas, como chiles o ajo en ristra, ni calabazas pintadas
- Nueces ni mezclas de frutas y nueces
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Ensaladas, verduras o frutas en bolsa con ingredientes añadidos, como aderezo, crutones, queso o salsas
- Verduras disecadas
- Hierbas y especias como perejil, albahaca, cilantro y menta

PUEDE COMPRAR

Frutas disecadas
Cualquier marca, tamaño y tipo de envases o a granel, si está impreso en el cheque:

- Cualquier variedad de frutas disecadas sin grasas, azúcares o aceites añadidos, como pasas, ciruela pasa y/o ciruela seca, higos, dátiles y chabacanos
- Se permiten alimentos liofilizados ("freeze-dried")
- Se permiten con o sin huesos
- Se permiten orgánicas

NO PUEDE COMPRAR ⊘

- Frutas disecadas con grasas, azúcares o aceites añadidos
- Verduras disecadas o liofilizadas
- Mezcla de frutas disecadas y nueces ("trail mix")
- Frutas disecadas con sabores naturales o artificiales añadidos, incluidas las esencias

CALIFORNIA WIC

WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Familias crecen sanas con WIC

Lista de alimentos autorizados por WIC Guía de compras

5 de julio de 2011